

# 現役栄養士も納得！

## 使える

# ドレッシング活用術



サラダ用途が定番のドレッシング。

実は、どんな料理にも活躍する万能の調味料です。

「どうしても余ってしまう」「サラダ以外の使い方が分からない」という現場の声にお応えし、少ない調味料でちゃんと味つけできる栄養士お墨付きのドレッシング活用メニューをご紹介します。

## 1 ドレッシング種類別の活用法

頻度の少ない調味料をドレッシングで代用すれば、計量も簡単、在庫管理も楽々！

### ノンオイル・だしがきいたタイプ



だしがきいたドレッシングはほどよい酸味でむせにくいので、煮つけや酢の物がおいしく仕上がります。ポン酢やすし酢の代用にもおすすめです。

### 分離液状ドレッシングタイプ



油と調味料がほどよくブレンドされ、油のつや感、保湿力があります。

### クリーミータイプ



乳化済みなので分離しにくく、素材に均一に絡みやすいのが特長です。

#### 主菜 さばのさっぱり香味みそ煮



POINT!

魚の生臭みが軽減！  
根菜もやわらかく。  
少ない調味料で減塩にも！



「味の素kkだしをきかせたソース」香味たまねぎ

#### 主菜 簡単エビチリソース



POINT!

加熱いらずで食欲そそる、  
ツヤのあるソースが完成！



「セミセバ®」中華ドレッシング

#### 主菜 豚肉のごまクリーミー漬け



POINT!

ドレッシングを漬け床に！  
お酢でお肉が柔らかくなる効果も。



「味の素kkダブル焙煎ごまクリーミードレッシング」

#### 副菜 きゅうりの酢の物



POINT!

ほどよい酸味でまろやかに！



「味の素kkノンオイルドレッシングだし香る青じそ」

#### 副菜 春雨の甘酢炒め



POINT!

ほどよい酸味を活かした  
仕上がりに！



「セミセバ®」ごましょうゆドレッシング

#### 副菜 ほうれん草のごま和え



POINT!

塩分ひかえめ、クリーミーな口当たり。  
刻みのりを加えて磯和えにも。



「味の素kkダブル焙煎ごまクリーミードレッシング」

#### パスタ 炭火焼チキンの和のパスタ



POINT!

チキンと青じそは相性抜群。  
加熱しないので風味が活きる！



「味の素kkノンオイルドレッシングだし香る青じそ」

#### パスタ 鶏ときのこの和風スパゲティー



POINT!

だし感シッカリ、程よい油分で  
麺もほぐれ食べやすく。



「セミセバ®」和風ドレッシング

#### パスタ 冷たいシーフードパスタ



POINT!

大量調理では難しい、  
パスタソースの乳化も簡単！



「味の素kkフレンチ白ドレッシング」



## 2 ドレッシングで創作タレ

マンネリになりがちなメニューを  
ドレッシング活用タレでアレンジ!

### 麺のタレ



季節性のあるメニューの  
マンネリはドレッシングで解決、  
調味料の在庫リスク減!

### 唐揚げのタレ



ドレッシングの特長を活かした  
見た目も華やかなアレンジ

### その他のタレ



使用頻度の少ない  
ドレッシング・タレは、調味料などを  
混ぜてオリジナルで簡単に作れます!

#### 冷やし中華のたれ



#### 中華ねぎソース(油淋鶏)



#### シーザーサラダドレッシング



#### そうめん用ごまだれ



#### まろやかなねぎソース



#### コブサラダドレッシング



#### 冷製担々麺



#### 和風おろしソース



#### 簡単田楽みそ



しっかり食べて低栄養予防  
**食べサポ**

食べてこそその栄養。高齢者特有のからだの変化に配慮し、  
健康維持を目指した「おいしく」「食べやすい」食事を  
サポートするメニューや商品、テクニックなどをご紹介いたします!

味の素KK業務用商品サイト  
(スマートフォンでも!)

味の素 食べサポ

検索